

Lunes 22 de abril del 2024 | Año 39 | Nº 14.515
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

LO HICIERON CAER POR NO QUERER REALIZAR RETO

▶ Mamá de la víctima acusa a amigo, con quien había ido a jugar fútbol junto con otros menores. ▶ Tras varias horas de búsqueda rescataron cadáver en el Rímac. PÁGINA 2



EMPUJAN NIÑO A RÍO Y SE AHOGA

NO SE ROMPE

▶ Cristal venció 2-0 a Cusco FC y recuperó la punta de la Liga 1. PÁG. 13



▶ Desde hoy operadoras bloquearán aparatos que se reporten como robados. PÁG. 6

APAGAN CELULARES

MADRE DENUNCIA QUE SU HIJO NO QUISO REALIZAR RETO Y UN AMIGO LO LANZÓ AL RÍMAC

Empujan niño a río y se ahoga



✚ Menores trataron de salvarle, pero no pudieron. ✚ Un vecino quiso hacer lo mismo; sin embargo, fue jalado por corriente y por poco muere. ✚ Tras varias horas de búsqueda, cuerpo fue rescatado.

Por un reto que no quería cumplir, falleció un niño de 12 años en el río Rímac tras ser presuntamente arrojado por uno de sus amigos, en El Agustino.

La madre del escolar denunció que su hijo se habría negado a lanzarse al afluente por un desafío que le impusieron sus compañeros y, por ese motivo, habría sido empujado.

"Supuestamente, un niño lo retó a lanzarse al río y él no quiso, entonces otro niño lo empujó. Eso es lo que yo sé", dijo la madre Maylin Velásquez Collado.

Agregó que ella estaba trabajando cuando ocurrió la tragedia. "Ellos venían de un juego de fútbol y se juntaron con un grupo de niños mayores. Todos los vecinos se metieron al río a buscar la manera de rescatarlo", mencionó.

JUEGO MORTAL

Ciudadanos contaron que, a las 2 de la tarde del sábado, un grupo de niños estaba jugando cerca del río después de haber practicado fútbol.

"Entre ellos se empujaban diciendo que se retaban a lanzarse al río", escucharon varios vecinos.

Minutos después, los mismos menores empezaron a pedir ayuda. "Intentamos sacar al niño aún, estaba con vida, pero el río estaba caudaloso y la corriente lo arrastró", expresaron.

Incluso, un vecino que se metió al río Rímac para rescatar al menor fue arrastrado por la corriente y logró salir con vida a la altura del puente Huáscar, en Caquetá. Él fue trasladado a un hospital cercano, donde recibió atención.

Al lugar, arribaron agentes del Escuadrón de Emergencia de la PNP, quienes trabajaron por varias horas para hallar el cuerpo del escolar.

Finalmente, cerca de la medianoche, encontraron el cadáver del infortunado. El cuerpo estaba atrapado entre las rocas del Río Hablador. "El agua ha arrastrado al niño y lo ha llevado a un lugar bastante profundo, parece que es un hueco. La Policía, tras 8 horas, ha podido rescatar el cuerpo del menor", manifestó el coronel PNP Percy Guerra, jefe policial.

La madre del fallecido dijo que su hijo presenció el hecho e intentó salvar a su hermano, pero no pudo.

"Está en shock, en estos momentos está internado en el hospital, aún no he podido hablar con él. Yo solo pido que se aclare lo que sucedió, mi hijo ya no está y espero que se tome conciencia de lo que pasó", expresó Maylin Velázquez.



LA MAMÁ DEL MENOR FALLECIDO CREE QUE LO EMPUJARON AL RÍO.



EL MENOR HABÍA IDO A JUGAR FÚTBOL.

Pide repatriar cuerpo

Se supo que el menor venezolano cursaba el sexto grado de primaria en el colegio Ramiro Prialé Prialé y que su familia, en busca de un mejor futuro, llegó a Perú hace un año. Su madre, Maylin del Carmen Velázquez Collado, trabaja en un puesto de golosinas. Pide ayuda para repatriar a su hijo a su país de origen. "Espero que me ayuden para poder irme con mi hijo y darle cristiana sepultura en Venezuela, donde está toda mi familia", mencionó la mujer. A la escena, llegaron agentes de la comisaría del distrito para investigar si es cierto la versión de los vecinos de que otro menor empujó al infortunado por un supuesto reto de valentía.

el Popular
Lunes 22 de abril del 2024
Año 39 | Nº 14.434
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

La palabra de hoy

Juan 10:1-10 "El ladrón no viene más que a robar, matar y destruir. Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia".



El cambio

DÓLAR:	COMPRA	VENTA
Informal	3,675	3,715
Bancario	3,693	3,702
Interbancario	3,639	3,725

EURO:
COMPRA: 3,972
VENTA: 4,002
(Interbancario)

Seguridad ciudadana

Descarga solo los archivos que provengan de sitios web seguros o de remitentes de confianza. Podrían traer virus que roban tu información.

LADRONES ARMADOS ENTRARON A EMPRESA Y SE LLEVARON EL BOTÍN

Roban 10 kilos de oro

✚ Justo en el momento del atraco no contaban con seguridad privada.

JULIACA. A plena luz del día, seis delincuentes, provistos con armas de fuego, perpetraron un robo de 10 kilos de oro en la oficina de la Central de Cooperativas Mineras Metalúrgicas Ananea (Cecomip), ubicada en la cuadra 8 del jr. Pumacahua de esta ciudad.

Según las investigaciones preliminares, el robo ocurrió cuando los malhechores llegaron hasta la empresa a bordo de una camioneta blanca y un grupo ingresó hasta el segundo y tercer piso del lugar para reducir a los trabajadores.

ENTREGÓ EL ORO

El empleado a cargo había sacado el oro que estaba en una caja fuerte, el cual iba a ser entregado a Hermes. Pero los hampones ya habían entrado al local y procedieron a amenazar al trabajador y le arrebataron las barras del metal precioso.

Los ladrones también se llevaron los celulares de los tres colaboradores que luego, con ayuda del GPS, fueron encontrados en la calle donde los habían arrojado.


DELINCUENTES APROVECHARON UN DESCUIDO PARA INGRESAR A OFICINA.


Toma nota: Agentes de la Divincri vienen haciendo las investigaciones respectivas.

No había seguridad

Un dato importante es que, justo en el momento del atraco a la empresa, no se contaba con el personal de seguridad privada a pesar de que se tenía prevista la entrega del valioso material.

EN CORTO



LOS BELLACOS DE LA 13 CAEN CON DROGAS Y ARMA

Personal de la comisaría de Ventanilla detuvo a Ricardo Romero Alcedo (25), Milko Mendoza Castro (37) y Carlos Flores Cabezas (42), quienes se dedicarían a la venta de drogas. Se les encontró 324 ketes de PBC, así como una pistola con 4 balas. Serían de la banda Los Bellacos de la 13.



MOTOCICLISTA MUERE AL CAER A UN ABISMO

El motociclista Alejandro Riquelme Mamani (34) perdió la vida tras perder el control de su vehículo menor y caer a un abismo de 300 metros en la vía Interoceánica, distrito de Macusani, provincia de Carabaya, Puno. Aparentemente, el occiso iba a gran velocidad, lo que provocó que se descontrolara y despistara.

TRABAJADOR SOLO PUDO RECUPERAR VEHÍCULO

Roban a mano armada motocicleta y mochila


CÁMARAS CAPTARON EL ATRACO Y LA FUGA EN SAN JUAN DE MIRAFLORES.

A mano armada, delincuentes asaltaron a un trabajador motorizado, quien se encontraba transitando por la cuadra 2 del jirón Arica, en San Juan de Miraflores.

Una cámara de seguridad captó el momento cuando de un auto blanco bajaron dos sujetos que interceptaron a un hombre que iba en una motocicleta y que se estuvo que estacionar a un lado de la pista luego de que dicho vehículo le cerrara el paso.

Los criminales armados redujeron al motociclista y le quitaron la mochila en la que, al parecer, llevaba objetos de valor para luego volver al automóvil y fugar.

El segundo cómplice agarró la moto que estaba tirada en la pista y se subió para fugar del lugar.

En otra cámara de seguridad de la zona se vio que los dos malhechores se estacionaron uno al lado del otro.

El que iba en la moto se bajó y dejó prendida la unidad para después subirse al auto.

En tanto, el otro sujeto abrió la cajuela del vehículo menor, sacó otras cosas y volvió al carro para proceder con la huida. Vecinos señalaron que los robos son diarios.


OCURRIÓ AFUERA DE BODEGA.

LOS ACRIBILLARON CUANDO BEBÍAN CERVEZA

Asesinan a hermanos

A plena luz del día, un sicario asesinó a dos hermanos a balazos cuando se encontraban bebiendo cerveza en un negocio de San Juan de Lurigancho.
Cerca de las 9 de la mañana del domingo, los hermanos Diego Eder (31) y Luis Jonathan Sánchez Gutiérrez (35) estaban consumiendo el licor en la bodega Jenny, ubicada en el A. H. Las Terrazas. Entonces, apareció una mototaxi azul, de la cual bajó un desconocido. El sujeto, sin mediar palabra, disparó contra las víctimas. "Ambos estaban bebiendo afuera de mi tienda. Compraron una caja de cerveza. No vi nada, solo escuché los disparos", dijo la comerciante. Fueron llevados al hospital, pero llegaron cadáveres.



PISTOLERO EN VENTANILLA.

FUE DETENIDO

Usa dos armas en balacera

Los agentes de la comisaría de Ventanilla detuvieron a Ángelo Tamani Pozu (20), quien habría protagonizado una balacera en la av. Jamaica, A. H. Defensores de la Patria, en dicho distrito. Los custodios procedieron a arrestar al sujeto, quien al ver a la autoridad intentó escapar. Se le encontró 2 armas y 12 municiones.



Hoy cumple años:
Jeffrey Dean Morgan (58). Es un actor estadounidense. Uno de sus papeles más conocidos es el de Negan Smith en la serie The Walking Dead. Asimismo, ha participado en películas como Rampage, The Losers y Watchmen.

El santo del día
San Maryahb. Fue corepíscopo y mártir en Persia.

Un día como hoy
En 1997. Se realizó la exitosa operación Chavín de Huántar en la residencia del embajador de Japón en el Perú, que había sido tomada por el MRTA.

PARA QUIENES DIFUNDAN IMÁGENES O VIDEOS ÍNTIMOS

Sentencia será de hasta 5 años

PJ advierte que sanción podría aumentar a 8 años si material se difunde a través de las redes sociales.

¡Cero tolerancia! El Poder Judicial informó que aquel ciudadano que revela o difunde imágenes o audios con contenido sexual de cualquier persona que obtuvo con su consentimiento será reprimido con hasta cinco años de pena privativa de la libertad y multa.

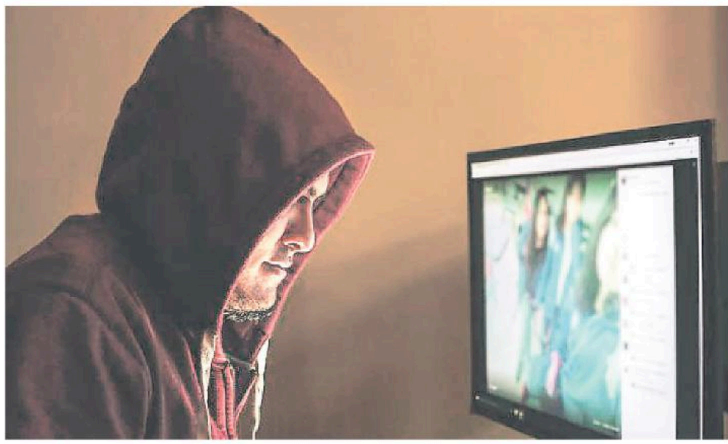
Cabe precisar que dicha entidad señaló, mediante sus redes sociales, que este delito está contenido en el artículo 154-B del Código Penal.

Asimismo, el dispositivo legal indica que la pena aumenta hasta los 6 años y 180 a 365 días-multa cuando concurra cualquiera de las siguientes circunstancias:

1. Cuando la víctima mantenga o haya mantenido una relación de pareja con el agente, son o han sido convivientes o cónyuges.

2. Cuando para materializar el hecho utilice redes sociales o cualquier otro medio que genere una difusión masiva.

Por otro lado, todo sujeto que utiliza la modalidad del grooming (obtener con engaños o amenazas, por medio de las redes sociales, imágenes o videos de contenido pornográfico para difundirlos o comercializarlos) podría ser condenado a una pena máxima de ocho años de prisión, advirtió el juez especializado Guillermo Huamán Vargas.



PODER JUDICIAL AUMENTA PENAS PARA QUIENES NO TIENEN REPAROS EN DIFUNDIR IMÁGENES NO AUTORIZADAS.

El grooming

"El grooming se da cuando algunas personas, que fingen ser menores de edad, buscan a través de las redes sociales ganarse la confianza de otros menores y mediante engaños o amenazas obtienen imágenes de contenido sexual", señaló Huamán Vargas.





JUEZA DE EE. UU. ORDENA PAGAR LAUDO POR 46 MILLONES A LIMA EXPRESA.

GESTIÓN DE LÓPEZ ALIAGA SIGUE FRACASANDO

Alcalde quiere justificar fallo en contra de MML

El alcalde de la Municipalidad de Lima, Rafael López Aliaga, se encuentra inmiscuido en una polémica que le costará a su gestión US$46 millones de dólares debido a la pérdida de un laudo arbitral impuesto en primera instancia por la Cámara de Arbitraje Internacional de París en favor del consorcio Lima Expresa.

Como consecuencia, y tras revelarse la millonaria suma que el municipio tendrá que asumir, el burgomaestre deslizó la posibilidad de que la jueza Ana C. Reyes, quien tomó la decisión final sobre la indemnización, habría sido tentada a decantarse por la empresa por influencia de Odebrecht.

"Muy rara la señora como jueza de primera instancia. Adelanta opinión la jueza americana. Acá hay un circuito. Y qué (importa que esté en Washington), la corrupción está en todos lados, no creas que solamente en Perú. Odebrecht sí llega y llega muy alto. Está en muchas partes", mencionó.

CANCILLER GONZÁLEZ-OLAECHEA COMUNICA DECISIÓN DE PRESIDENTA.

BOLUARTE YA SABE QUE TIENE CUESTIONAMIENTOS

Dicen que ya no viajará

El ministro de Relaciones Exteriores, Javier González-Olaechea, señaló que la presidenta Dina Boluarte "es consciente" de que cometió errores en asuntos internacionales y reconoció que la mandataria ha entendido que solo debe realizar viajes al exterior "sustantivos".

"La realidad lo demuestra. Hemos tomado la decisión con la presidenta de que solamente se harán viajes sustantivos, no exploratorios", expresó.

Al hacerse referencia al criticado viaje que Boluarte efectuó al Vaticano, donde tuvo un breve encuentro protocolar con el papa Francisco, el titular de la cartera del Exterior insistió en precisar que en el futuro solo se llevarán a cabo traslados "sustantivos".

ERAN DE SANTOS, EX GOBERNADOR DE CAJAMARCA

Rematan dos inmuebles

La Procuraduría Anticorrupción realizará el martes 23 un remate de 2 inmuebles que fueron incautados como parte del proceso que se siguió contra el ex gobernador regional de Cajamarca Gregorio Santos, condenado por delitos de colusión.



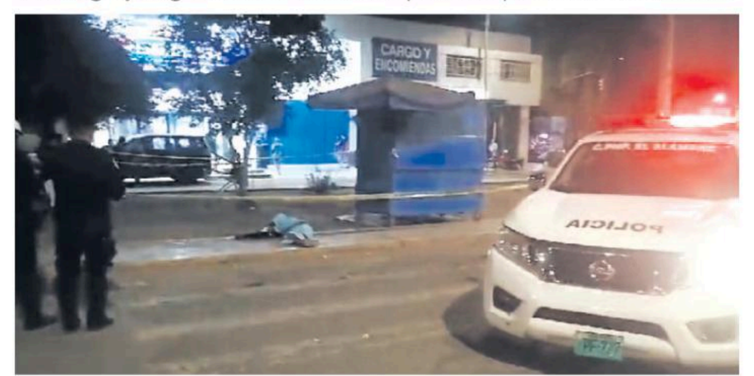
SANTOS PURGA PRISIÓN.

Se informa que los inmuebles rústicos se encuentran ubicados en el distrito de San Andrés, en Pisco, y cuentan con más de 28 hectáreas en el sector Paracas Humay, con un valor de tasación de 386 170 y 400 558 dólares americanos, respectivamente.

UN SICARIO LE DISPARÓ SEIS VECES EN TRUJILLO

En disputa por pasajeros de bus matan a cobrador a balazos

✚ A sangre y fuego terminó lío entre transportistas que llevaba una semana.



EL CRIMEN SUCEDIÓ EN EL ÓVALO MOCHICA, LUGAR DONDE SE VENÍA DESARROLLANDO EL LÍO POR CAPTAR PASAJEROS.

TRUJILLO. Un hombre que se desempeñaba como cobrador de transporte interprovincial fue asesinado de seis balazos por un sicario.

Según el coronel PNP Víctor Revoredo, la víctima, identificada como Jhony Rafael Acuña Méndez (30), era cobrador de la ruta al valle Chicama, en el óvalo Mochica, conocido por ser un importante punto de interconexión para el transporte público en Trujillo.

Las primeras investigaciones apuntan a un móvil vinculado a una disputa entre grupos de transportistas por el control del flujo de pasajeros en el área, que se venía dando desde el lunes 15.

Se presume que el enfrentamiento entre Acuña y otros individuos estaba relacionado con la competencia por el número de viajeros que diariamente abordan los vehículos en el respectivo paradero. La Policía inició las indagaciones.



Era de Los Inquietos

La víctima tenía antecedentes por extorsión en 2022. A él le encontraron e intervinieron con una granada de guerra, además fue vinculado con la banda Los Inquietos del Norte.

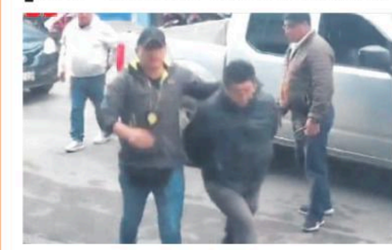
EN CORTO

HALLAN SI VIDA A INGENIERO EN PISCINA

Un adulto mayor murió ahogado en la piscina del Jockey Club de Chiclayo. Se trata del socio vitalicio identificado como el ingeniero Walter Padilla Flores, quien falleció en la piscina luego de sufrir un paro cardíaco. Lo grave del hecho es que no había paramédico ni salvavidas, que bien pudieron asistir al octogenario, lo que ha llamado poderosamente la atención del Ministerio Público, que ya inició las investigaciones del caso para establecer las responsabilidades.

YA TENÍA ANTECEDENTES POR EL MISMO DELITO

Detienen a sacerdote por tocar a una niña



ANTERO FLORES NIEGA ACUSACIÓN, PERO NO ES LA PRIMERA VEZ QUE ESTÁ COMPROMETIDO EN UN CASO SIMILAR.

Acusado de realizar tocamientos indebidos a una menor, un sacerdote fue detenido por agentes policiales en Huancayo.

Según las diligencias, el religioso fue invitado a un evento en el local Tomahawk. En la reunión, el cura cometió estos actos de abuso contra la niña.

En su defensa, el párroco Roosevelt Antero Flores (46) negó las acusaciones en su contra.

Sin embargo, la Policía Nacional del Perú reveló que el sacerdote tiene una acusación del 2021 en la región de Huancavelica, donde fue denunciado por el delito de violación sexual en agravio de un adolescente de 16 años.

FUERON GOLPEADOS Y APEDREADOS

Mueren suegro y yerno

HABRÍAN PELEADO EN CANTINA.

LAMBAYEQUE. Un suegro y su yerno fueron asesinados en el anexo Caracucho del centro poblado Cruz del Médano, en el distrito de Mórrope.

Según la información, el crimen ocurrió la madrugada de ayer cuando Ricardo Santamaría Piscoya (61) y su yerno Rogelio Bances Vidaurre (31) se habrían enfrascado en una pelea con otro grupo a la salida de una cantina. Ambos fueron golpeados y atacados con piedras, por lo que quedaron inconscientes en el pavimento. Al lugar, llegaron agentes policiales que encontraron cerca del cuerpo del yerno piedras con rastros de sangre, que habrían sido usadas para agredirlos.

El adulto mayor falleció en el centro de salud.

El tiempo: Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.

PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
34 ºC - 21 ºC	28 ºC - 18 ºC	26 ºC - 19 ºC	22 ºC - 13 ºC	32 ºC - 23 ºC	24 ºC - 19 ºC	30 ºC - 17 ºC	26 ºC - 10 ºC	22 ºC - 3 ºC	20 ºC - 1 ºC	18 ºC - 6 ºC	26 ºC - 16 ºC

La Luna

LUNA LLENA	CUARTO MENGUANTE	LUNA NUEVA	CUARTO CRECIENTE
24/4/24	2/4/24	8/4/24	15/4/24

DESDE HOY SERÁN BLOQUEADOS POR OPERADORES SI SON REPORTADOS

No funcionarán celulares robados

✚ También detectarán a diario los IMEI alterados o clonados y se procederá igual.



CADA DÍA MILES DE CELULARES SON ROBADOS EN NUESTRO PAÍS Y LUEGO VENDIDOS A TERCEROS.

El Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones (Osiptel) informó que, a fin de fortalecer la lucha contra el robo y comercio ilegal de equipos móviles, desde hoy se tomarán varias medidas en apoyo a la ciudadanía.

Por ejemplo, a partir de este lunes todo celular que sea reportado como robado por un ciudadano víctima de la delincuencia será bloqueado inmediatamente por todas las empresas operadoras del servicio móvil.

Además, se informó que se detectará a diario todos los celulares cuyo código IMEI (código de 15 dígitos pregrabado en los celulares) haya sido alterado (es decir, que sea calificado como inválido o clonado), y rápidamente se ordenará su bloqueo en todas las empresas operadoras.

Habrá 'lista blanca'

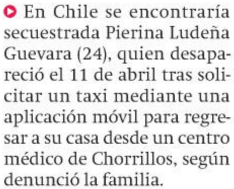
Estas acciones, que son parte del Registro Nacional de Equipos Terminales Móviles para la Seguridad (Renteseg), se suman a la 'lista blanca', en la cual figuran todos los equipos que están autorizados para operar.

MUJER SECUESTRADA EN CHORRILLOS

Sospechan está en Chile



PIDEN AYUDA POR ELLA A AUTORIDADES.



En Chile se encontraría secuestrada Pierina Ludeña Guevara (24), quien desapareció el 11 de abril tras solicitar un taxi mediante una aplicación móvil para regresar a su casa desde un centro médico de Chorrillos, según denunció la familia.

Según los allegados de la joven, Pierina le dejó un mensaje a su madre en el que afirma estar secuestrada y amenazada por unos hombres que le estuvieron llamando.

En ese mensaje, Pierina, además, le expresó a su progenitora que solo sigue instrucciones por temor a que atenten contra su vida y la de su menor hijo.

La madre de la joven, Cloidith Guevara, viajó a Chile el último 18 de abril en busca de su heredera.

EN CORTO



MIGRACIONES OFRECE 14 EMPLEOS CAS

Migraciones abrió una convocatoria en la que busca ocupar 14 plazas disponibles en Lima. Se requieren bachilleres y titulados universitarios. Quienes superen este proceso de selección formarán parte de la entidad bajo modalidad CAS con salarios desde los S/5000 hasta los S/9000.



INABIF: HAY LIBRES 86 PUESTOS DE TRABAJO

El Inabif cuenta con una convocatoria que ofrece 86 empleos bajo modalidad de contrato administrativo de servicios (CAS), con salarios de S/2000. En el caso de que superes el proceso de selección, tu vínculo contractual tendrá una duración de tres meses, en horarios rotativos, y con posibilidad de ser renovado.



FAMILIA ENTIERRA A SU MASCOTA EN CEMENTERIO DE COMAS.

ENTIERRAN A PERRITA EN CEMENTERIO DE HUMANOS

Nicho y lápida para Gringa

Una familia que vive en Comas decidió brindarle a su mascota, Gringa, una sepultura digna en un cementerio para seres humanos del distrito. Esta decisión ha llamado la atención de muchos vecinos, dado que es poco común que los perros o gatos sean sepultadas en lugares como el camposanto mencionado. Un breve video de cinco segundos de duración muestra la tumba de la querida mascota, ubicada en un lugar privilegiado dentro de un pabellón del cementerio.

La lápida está decorada con una fotografía de la perrita y acompañada de una botella de cerveza y un vaso lleno de la misma bebida.

"Vivirás siempre en nuestros corazones, Gringa", adorna la tumba de la entrañable mascota.



EMAPE ANUNCIA FECHA DE ENTREGA DE NUEVAS ESTACIONES EN LIMA NORTE.

NUEVAS ESTACIONES DEL METROPOLITANO

Listas a fines de mayo

La Empresa Municipal de Apoyo a Proyectos Estratégicos (Emape) confirmó que el 31 de mayo entregará las 13 estaciones restantes de la ampliación norte del Metropolitano a la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), dando por concluida la ampliación del sistema de transporte masivo en la capital.

Según informó el actual gerente general de Emape, Carlos Peña Orellana, el proceso de entrega se encuentra en marcha, y una vez finalizado, será responsabilidad de la propia ATU llevar a cabo las acciones necesarias para poner en funcionamiento las estaciones y hacerlas accesibles para los usuarios.

LE CAYÓ UNA PEDRADA DURANTE INTERVENCIÓN EN TUMBES

Agente Terna se recupera tras fractura de mandíbula

✚ Fue trasladada de Tumbes a Lima para realizar operación quirúrgica.



OPERACIÓN DE LA SUBOFICIAL CALDERÓN BACA DURÓ MÁS DE CUATRO HORAS.

Luego de una compleja cirugía, la suboficial de tercera PNP Shirley Calderón Baca, integrantes del Grupo Terna, se viene recuperando tras sufrir la fractura múltiple de la mandíbula derecha. Ella fue intervenida quirúrgicamente con éxito en el Hospital Nacional PNP Luis N. Sáenz.

La agente hace unos días fue evacuada de emergencia de Tumbes a Lima al recibir una fuerte pedrada que le ocasionó la herida grave.

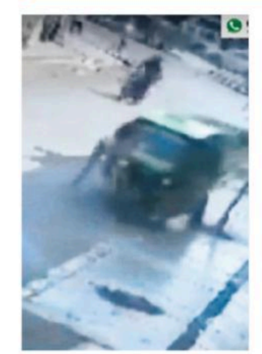
Profesionales de la especialidad de cirugía de cabeza y cuello del nosocomio policial le colocaron placas de titanio que le alinearán los tres fragmentos de la mandíbula deteriorada.

La mayor S PNP Melissa Domínguez Prado fue la que intervino en la cirugía junto con el comandante S PNP Alfredo Antón Forlong, quienes confirmaron que la operación duró cuatro horas y media con éxito.



Permanecerá internada

"Quiero agradecer a todos los médicos y personal en general del hospital y la sanidad por el apoyo", dijo la madre de la suboficial que aún estará internada.



A VÍCTIMA LE QUITARON SU CELULAR.

EN MOTOTAXI EN QUE IBAN LADRONES

Roban y arrastran a mujer

Una mujer fue arrastrada por una mototaxi luego de que un delincuente le robara su celular en Los Olivos.

Una cámara de seguridad captó a una fémina que corría tras un sujeto que le había robado su teléfono en la av. Las Palmeras.

El ratero corrió hasta la calle Los Castaños, en donde lo esperaba su cómplice a bordo de una mototaxi.

El vehículo menor avanzó y la mujer que corría tras el malhechor se agarró del transporte para poder detenerlo, pero fue en vano, y cayó a la pista. Un hombre intentó impedir que la unidad escapara; sin embargo, terminó huyendo.

La víctima se volvió a parar, pero ya no pudo seguirlos. Vecinos dijeron que los robos allí son constantes.

Pasa la voz
Mañana, en la sección Nutrición, te compartimos los alimentos que aportan magnesio. Encuentra esta información y otros tips de alimentación saludable en la página 17.



¡Atención!
Síguenos en Instagram, Facebook y Twitter. También en nuestra web elpopular.pe.

CON FICHAS ESCOLARES TIENES MÁS DE 60 ACTIVIDADES Y LECTURAS CON DATOS DE CULTURA ¡GRATIS!

¡Enséñales sobre geografía e historia a tus hijos en casa!

Tu diario el Popular garantiza el aprendizaje de la niñez peruana. ¡No te lo pierdas!

Fichas escolares ayudará a tu pequeño a descubrir sobre civilizaciones antiguas, el Perú y distintas partes del mundo.

Este coleccionable de **el Popular** contribuirá a resolver sus tareas del curso de Personal Social por su cuenta. Mañana, con tu diario favorito, te traemos una lámina que habla acerca de Lima y sus provincias.

PENSANDO EN TU FAMILIA

En **el Popular** siempre buscamos ofrecerle lo mejor a nuestros lectores. Por eso, te llevamos un material útil para que los niños y adolescentes puedan adquirir nuevos conocimientos y repasar lo que aprenden en el cole.



GRACIAS A FICHAS ESCOLARES MEJORARÁN SU RENDIMIENTO ACADÉMICO.

Reportero ciudadano

Tu voz es importante para acabar con la inseguridad en el Perú. Si eres víctima de un delito o lo has presenciado, envía tus denuncias a nuestro número de WhatsApp: 941 000 000. Los reporteros de el Popular lo darán a conocer a las autoridades.

Cada ficha tiene mapas, ilustraciones llamativas, esquemas y líneas de tiempo para organizar mejor los datos. Mañana toca la lámina sobre la capital: Lima. Asimismo, conocerán las provincias que la componen y otras curiosidades. ¡No dejes pasar esta oportunidad única para que tus hijos triunfen!

"SUFRÍ DE BULLYING EN EL COLEGIO"

✚ Actor de Los otros Concha pasó de ser el patito feo de niño a galán de telenovelas. ✚ Contó que era un gordito inseguro, pero que perdió la vergüenza cuando ingresó a la televisión.

Mario Palacios Oceda

La actuación para Andrés Vílchez, actor de *Los otros Concha*, significó un desahogo y desfogue a todo lo que vivió en su niñez y adolescencia, en que fue víctima de bullying debido a que era introvertido e inseguro.

—¿De no ser actor, en qué profesión te hubieras desempeñado?

—Me hubiera gustado dedicarme a la cocina y también cantar, aunque en lo último soy malo (risas). Ya antes estuve en *El gran chef*, aprendí mucho y me fue relativamente bien, llegué a instancias finales.

—¿Qué significa el arte para ti?

—El arte llegó a mi vida en un momento importante, significó un desfogue y tranquilidad ante lo que fui en mi niñez. Yo era una persona introvertida e insegura. Ingresar al mundo de la televisión, conocer a gente, me hizo ganar un poco más de empoderamiento, a crear mi personalidad. Perdí la vergüenza.

—¿Fuiste víctima de bullying en el colegio?

—Sí, en el colegio era el patito feo. Si ven una foto mía antes a la de ahora, no lo creerían. Era introvertido e inseguro, físicamente también porque era gordito, ahora estoy en una etapa positiva de mi vida, en que tengo bastante confianza. Pero si retrocedo te puedo decir que tenía falta de amor propio por el sobrepeso. Cuando escucho y veo casos de bullying, me molesta y hasta siento impotencia de ver casos de abuso.

—Ahora en la ficción eres un chico trabajador que saca adelante a su familia.

—Sí, en *Los otros Concha* soy Walter, y mi mamá en la ficción es Tula Rodríguez. La verdad me gusta este personaje porque representa al joven peruano luchador que sale adelante ante las adversidades.

—Ahora ya no te vemos haciendo de chambelán como años anteriores.

—(Risas). Ya colgué los ternos. Te explico, el año pasado fui chambelán de una niña que cumplió 15 años y en la reunión me dicen que fui chambelán de su hermana hace 7 años. Esa niña tenía 8 años y me dijo: '¿Esto no puede ser? Ya no tengo 20 años, voy a cumplir 33 años y no quiero seguir estafando a la gente (risas)'. Todo tiene un ciclo y el mío terminó en esa faceta.



Andrés Vílchez

"Andrés es mi hijo mayor en la ficción, el más chamba y más correcto". Tula Rodríguez.

Nada con escándalos

El actor, quien asegura que lleva una vida metódica, hace poco terminó su relación con la actriz mexicana Alicia Jaziz. "Somos amigos, cada uno está en sus proyectos. De mí se habla poco porque soy perfil bajo, prefiero ser conocido por mi trabajo, no por escándalos ni porque me metí con tal o cual persona", dijo.

En boca cerrada...
"La humildad es importante, hoy jóvenes talentos creen que por ser virales ahora lo tendrán todo. Esta carrera es de largo aliento, pocos se mantienen". **Miguel Barraza, cómico.**



Oye cómo va...
El show de las mamis, con Chris Alegría, en Radio Nueva Q a las 11:00 a. m.

El Óscar
La dama de hierro. Relato biográfico de Margaret Thatcher, mujer de origen humilde que fue capaz de derribar todas las barreras de su clase social para ingresar a la política.



SAMANTHA BATALLANOS

NIEGA RECONCILIACIÓN CON JONATHAN MAICELO

✚ Modelo justificó reunión con polémico boxeador.

Ante la avalancha de críticas por pasar la noche con Jonathan Maicelo, a quien denunció por agresión, Samantha Batallanos justificó la reunión y aseguró que tenían cosas pendientes por hablar.

"Fue pactado por ambos (el encuentro). La verdad es que la última vez que nos vimos fue tan caótico todo que nunca hubo un cierre y las heridas se quedaron abiertas. Yo era una mujer que estaba sufriendo bastante", indicó la modelo en *El reventonazo de la Chola*.

Ella descartó que haya vuelto con el polémico boxeador y lamentó que sus parientes le hayan dado la espalda porque se reunió con Maicelo. "Mi familia está sumamente molesta conmigo, si de otra gente recibo críticas, de mi familia se debe recibir apoyo", refirió.





MANOLO ROJAS

"EL HUMOR NOS UNIÓ"

✚ Niega problemas con Fernando Armas.

Manolo Rojas descartó alguna rencilla con su colega Fernando Armas, aunque aclaró que en el ambiente artístico existen los celos y envidias, pero él prefiere trabajar sin hacer daño a nadie. "Fernando es un gran ser humano y mejor amigo. Quizás en algún momento hubo alguna incomodidad o fastidio, pero nada importante. La vida y el humor nos hermanó; además, a esta edad, también compartimos las canas", dijo Manolo Rojas.



COMEDIANTES PRESNTARÁN SHOW.

Los comediantes presentarán el show Humor Vip, el 3 de mayo, en el Centro de Convenciones Bianca, de Barranco.

SE LUCE ENAMORADO JUNTO A MILETT

✚ Argentino aparece amoroso con actriz en reunión con amigos y bailaron toda la noche. ✚ Peruana encaró a presentadora que habló mal de ella.

Marcelo Tinelli puso punto final a los rumores de una supuesta ruptura con Milett Figueroa y luego de varios meses volvieron a lucirse juntos y muy enamorados en sus redes sociales.

Esto pasó el sábado en la noche, en que la pareja se dejó ver en una reunión compartiendo con amigos y saboreando una parrilla en la casa del famoso presentador argentino.

Para que no queden dudas de que la llama de su amor nunca se apagó, también publicó videos en su cuenta de Instagram, en los cuales se lucen enamorados y bailando ante la vista de sus amistades, quienes celebran que la pareja dejó atrás los rumores de una separación.

Aunque en ninguna de las instantáneas se les aprecia dándose un beso, lo cierto es que ambos estaban felices disfrutando el momento.

ENCARÓ A DETRACTORA

Pero no todo fue felicidad, el instante tenso de la noche fue cuando Milett Figueroa encaró a Yanina Latorre, panelista del programa argentino *LAM*, amiga de Marcelo Tinelli. Ella mencionó que la pareja había terminado y que no volverían jamás.

"Estoy podrida que hablen mal de mí todos los peruanos. Estoy con Milett", expresó la argentina a la peruana ante la mirada de Tinelli.

"¿Pero cómo vas a grabar una historia (video) después de que me destruyes?", encaró Milett a Yanina. Finalmente, Figueroa y Latorre dejaron atrás sus diferencias, tomaron vino y hasta se pusieron a bailar juntas.

Aclara situación

Milett Figueroa descartó que se lleve mal con los hijos de Marcelo Tinelli por no asistir a sus reuniones familiares y aclaró por qué lo hace. "Yo respeto mucho los momentos que pasa con sus hijos, que son muy especiales. Si me invitan, voy; si no, no hay problema", manifestó.

"Milett está m... enamo... de Mar... él tamb...
Giovann... Valcárc...



MARCELO TINELL



Ocurrió así:
Elías Montalvo cayó de un juego de varios metros de altura durante la transmisión de Esto es guerra en 2021. El chico reality fue trasladado a una clínica, sorprendió por su buena salud y luego dejó el reality.



¿Qué veo hoy?
Más conectados. Magacín familiar. TV Perú / 10:00 a. m.
El gran chef: famosos. Reality de cocina en que compiten conocidos personajes por la olla de oro. Latina / 8:00 p. m.



SUSY DÍAZ

"YA NO MANTENGO A NADIE"

A sus 60 años, roba suspiros, pero cerró la puerta al amor porque le pagaron mal.

Nada con el amor, solo quiere vivir la vida. A sus 60 años, Susy Díaz tiene pretendientes que la invitan a salir y viajar, muchos, incluso, son jóvenes, pero ella los prefiere maduritos.

—De un tiempo a esta parte te vemos sola, ¿por qué?

—Es mejor así, sin tener mochilas (risas). Me invitan a salir, quieren darme regalos, pero para eso yo trabajo.

—¿Ya no crees en el amor?

—Yo creo en el amor, pero no creo en los hombres. Hay chiquillos que me enamoran, yo los prefiero maduritos, pero ahora no. Piensan que los voy a mantener, yo no mantengo a nadie.

—Tú eres de la promoción de Gisela y Magaly.

—Claro, ellas tienen 61 años, yo cumpliré esa edad en setiembre. Somos mujeres exitosas, no necesitamos de un hombre para salir adelante, solas nos damos nuestros gustos. (Mario Palacios).



LA CHUCHI YA NO QUIERE PROBLEMAS, SINO UNA VIDA TRANQUILA.

CLUB DEPORTIVO LINCOLN KARTING CLUB
Convocatoria a Asamblea General de Asociados Extraordinaria

Por medio del presente se pone en conocimiento a todos los asociados del CLUB DEPORTIVO LINCOLN KARTING CLUB que de conformidad con lo establecido en los Art. 13° y 14° del Estatuto Social, el actual Presidente del Consejo Directivo convoca a todos los asociados hábiles a ASAMBLEA GENERAL DE ASOCIADOS EXTRAORDINARIA para el día lunes 6 de mayo de 2024 a las 8:00 horas, en primera convocatoria y, de ser el caso, a horas 11:00 horas del mismo día lunes 6 de mayo de 2024, en segunda convocatoria; asamblea que se realizará en la Calle López de Ayala 1620, dpto. 101, San Borja; con el objeto de tratar como temas de agenda:

-Renuncia de miembros del Consejo Directivo
-Elección de Comité Electoral
-Acto Electoral de elección de Consejo Directivo para el periodo 2024 - 2026

Lima, 19 de abril de 2024

JOSÉ EMILIO AMPUDIA YECGUANCHUY
Presidente del Consejo Directivo
CLUB DEPORTIVO LINCOLN KARTING CLUB



LANZAMIENTO DE MISILES CONTRA TEHERÁN NO CUMPLIÓ SU OBJETIVO

Líder iraní reconoce que el ataque a Israel fue un fracaso

✚ Ambos países siguen enfrascados desde hace años en una guerra en la sombra.



ALÍ KHAMENEI HABLA DURANTE UNA CEREMONIA DE GRADUACIÓN DE OFICIALES DE LAS FUERZAS ARMADAS.

TEHERÁN. El líder supremo de Irán descartó cualquier discusión sobre si el ataque sin precedentes de Teherán con aviones no tripulados y misiles contra Israel alcanzó algo allí, un reconocimiento tácito de que a pesar de lanzar un ataque masivo, pocos proyectiles alcanzaron sus objetivos.

Los comentarios del ayatolá Alí Khamenei ante altos líderes militares no dejaron de referirse al aparente ataque de represalia israelí el viernes contra la ciudad central de Isfahán, a pesar de que las defensas aéreas abrieron fuego e Irán suspendió los vuelos comerciales en gran parte del país.

Los analistas creen que tanto Irán como Israel, archirrivales regionales enfrascados en una guerra en la sombra durante años, están tratando de reducir las tensiones tras una serie de ataques en escalada entre ambos.

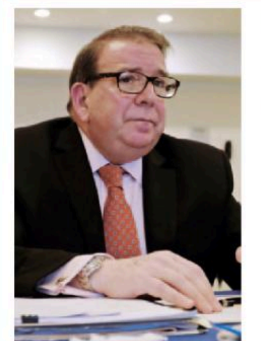


Importante reunión

Khamenei, de 85 años, hizo comentarios en una reunión a la que asistieron los altos rangos del Ejército, la Policía y la Guardia Revolucionaria paramilitar de Irán.

GONZÁLEZ VA POR LA PRESIDENCIA DE VENEZUELA

Sale el rival de Maduro



ASUME IMPORTANTE RETO.

CARACAS. Edmundo González Urrutia aceptó postular en las elecciones presidenciales del próximo 28 de julio, tras ser elegido por la coalición antichavista mayoritaria Plataforma Unida Democrática (PUD) para reemplazar a la líder inhabilitada María Corina Machado. "Acepto el inmenso honor y la responsabilidad de ser el candidato de todos los que quieren un cambio por la vía electoral. Un abrazo al pueblo de Venezuela", escribió en su cuenta oficial de X. En una publicación posterior, el ahora candidato a la presidencia en Venezuela, que enfrentará a Nicolás Maduro, agregó que "próximamente" se dirigirá "a todos los venezolanos que apuestan por la recuperación del país".

CRISTAL VENCIÓ 2-0 A CUSCO FC Y RECUPERA LA PUNTA

Abrazado a la punta

- Yotún y Zevallos (autogol) anotaron.
- Cauteruccio reapareció en el once rimense.

Celeste, aunque les cueste. Sporting Cristal hizo los deberes y se impuso como local por 2-0 a Cusco F, en el estadio Alberto Gallardo, con lo cual recuperó el primer lugar del Torneo Apertura al cierre de la fecha 12.

La jerarquía del cuadro cervecero le permitió sacar adelante un partido complicado, porque el cuadro cusqueño no se refugió en su área y salió a proponer, aunque le faltó el puntillazo final.

Pero ante Cristal no se puede parpadear porque la pagas caro y así sucedió, pues un ligero empujón de Rubén Ramírez contra Yoshimar Yotún generó un penal que el capitán celeste transformó en gol a los 15 minutos.

El cuadro imperial reaccionó y estuvo cerca del empate, siendo las acciones más claras el remate de Alan Pérez, que remeció el travesaño, y un disparo de Iván Colman que Renato Solís desvió al córner.

En el complemento, Cristal mejoró en el sector defensivo, pero le seguía costando en ofensiva para asegurar el partido. El ingreso de Martín Cauteruccio (21'), quien reapareció tras más de un mes, refrescó el ataque celeste y estuvo cerca de anotar, tras un servicio de Yotún, pero Andy Vidal salvó su portería.

La mala suerte le jugaría en contra a los cusqueños, pues un centro de Santiago González (33') generó que José Zevallos, en su intento por rechazar el balón, vulnere su propia portería para poner el 2-0 para los rimenses.

El equipo imperial descontaría por acción de Rely Fernández (35'), pero su gol fue anulado por el VAR, ya que la pelota traspasó la línea cuando Lucas Colito sacó el centro.

Sporting Cristal sumó 31 puntos, uno más que Universitario, y vuelve a la punta, mientras que Cusco FC es sexto con 20 unidades.

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Sporting Cristal	12	+22	31
2. Universitario	12	+14	30
3. Alianza Lima	12	+16	24
4. FBC Melgar	12	+6	23
5. Cienciano	12	+1	20
6. Cusco FC	12	-1	20
7. ADT	12	+1	18
8. Comerciantes U.	11	-2	17
9. Atlético Grau	12	0	14
10. Sport Huancayo	12	-7	14
11. Los Chankas	12	-1	13
12. UTC	12	-2	12
13. Alianza Atlético	11	-3	12
14. Dep. Garcilaso	12	-3	11
15. Sport Boys	12	-4	11
16. César Vallejo	12	-7	11
17. Carlos Mannucci	12	-19	11
18. Unión Comercio	12	-11	6

Hoy: Comerciantes Unidos vs. Alianza Atlético.

Melgar gana de visita y sigue en la pelea

SULLANA. Un triunfazo en el horno de la Perla del Chira, que le permite seguir en la pelea por el título del Torneo Apertura, consiguió Melgar al imponerse por 2-1 sobre Atlético Grau.

El equipo mistiano se puso en ventaja mediante un penal que hizo efectivo Tomás Martínez (45').

En el segundo tiempo, el cuadro albo empató por medio de Paulo de la Cruz (21') luego de que Carlos Cáceda le atajara el remate a Neri Bandiera. La alegría le duró poco a los locales porque Martínez (27') aprovechó un centro para poner en ventaja a los arequipeños. Y cuando se jugaba el tiempo añadido, Cáceda le tapó un penal a Mauro Da Luz.

Gracias a esta victoria, Melgar se ubica en el cuarto lugar con 23 puntos y Grau es noveno con 14 unidades.



Advíncula clasificó a 'semis' con Boca

CÓRDOBA. Con una soberbia actuación de Luis Advíncula, Boca Juniors venció por 3-2 a River Plate, en el estadio Mario Kempes de Córdoba, y se clasificó para las semifinales de la Copa de la Liga. Miguel Borja (10') puso en ventaja al Millonario tras una contra. Pero cerca del final, Advíncula desbordó por derecha y asistió para que Miguel Merentiel (45') ponga el empate para los xeneizes.

El segundo tiempo fue reñido y un autogol de Lema tras un manotazo de Romero sobre la línea, que era el 2-1 para River, fue anulado por el VAR. Dos errores defensivos le costarían caro al Millonario, puesto que Edinson Cavani (62') y otra vez Merentiel (67') aumentaron la cuenta para Boca. Paulo Díaz descontó en tiempo añadido, pero ya era tarde.

Boca se enfrentará en semifinales a Estudiantes de La Plata.



Frases célebres:
"En la cancha somos once contra once y los de afuera son de palo".
Obdulio Varela, ex futbolista uruguayo.



95
partidos dirigió Ricardo Gareca como DT de Perú (38 triunfos, 22 empates y 35 derrotas).



Toma nota
En natación, el salto o clavado consiste en lanzarse desde un trampolín y realizar piruetas en el aire antes de caer al agua.



REAL MADRID VOLTEÓ EL PARTIDO A BARCELONA Y GANÓ 3-2

Listo para la sentencia



Con esta victoria, al club blanco le falta poco para salir campeón.

MADRID. A un paso del título. Real Madrid se quedó con el clásico español al vencer 3-2 al Barcelona y quedó a poco de lograr el campeonato español.

Con este resultado, el equipo blanco sumó 81 puntos y le sacó 11 puntos de ventaja a los azulgranas, a falta de 6 fechas para el final de LaLiga.

Tras su eliminación en cuartos de la Champions, el Barça llegaba a Madrid dispuesto a luchar por LaLiga, único título al que todavía puede aspirar, pero que ya ve muy lejano después de la derrota.

El conjunto culé se adelantó con un gol de cabeza del danés Andreas Christensen apenas a los 6' de juego.

Sin embargo, Vinícius igualó de penal a los 18' tras una falta en el área a Lucas Vázquez.

En el complemento, el recién ingresado Fermín aprovechó un mal despeje del portero Lunin para desnivelar el marcador (24').

No obstante, a los 28' otra cabalgada de Vinícius terminó en un centro a la otra banda, donde apareció Vázquez para disparar de primera y poner el 2-2.

El partido parecía que terminaría en empate, pero a los 46' Bellingham alcanzó un balón en el segundo palo para colocar el 3-2 definitivo.

LIGA DE ESPAÑA

POSICIONES

EQUIPO	PJ	DIF	PTS
1. Real Madrid	32	+47	81
2. FC Barcelona	32	+28	70
3. Girona	32	+27	68
4. Atlético Madrid	32	+21	61
5. Athletic Club	32	+22	58
6. Real Sociedad	32	+12	51
7. Betis	32	+2	48
8. Valencia	32	+1	47
9. Villarreal	32	-4	42
10. Getafe	32	-6	40
11. Osasuna	32	-9	39
12. Las Palmas	32	-9	37
13. Alavés	32	-10	35
14. Sevilla	31	-5	34
15. Rayo Vallecano	32	-12	34
16. Mallorca	31	-11	31
17. Celta de Vigo	32	-10	31
18. Cádiz	32	-23	25
19. Granada	32	-28	18
20. Almería	32	-33	14

PARTIDO DE HOY: Sevilla vs. Mallorca

PSG goleó sin Mbappé

PARÍS. PSG, con Kylian Mbappé en la banca, goleó 4-1 al Lyon en la fecha 30 de la Ligue 1 y acentuó su favoritismo en el campeonato local.

Cuando solo faltan cuatro jornadas para el final del torneo, el conjunto de Luis Enrique cuenta con 11 puntos de ventaja sobre el segundo, que es el Mónaco.

Además del autogol de Matic (3'), Beraldo (6') y Ramos (32', 42') anotaron para los parisinos, mientras que Ernest Nuamah marcó en el 37' el gol del honor para el Lyon.



Zubeldía en Sao Paulo

SAO PAULO. El técnico argentino Luis Zubeldía llegó a Brasil para asumir la conducción del Sao Paulo, en sustitución de Thiago Carpini, informó el club.

Sao Paulo oficializó el sábado la contratación del DT "hasta el 31 de diciembre de 2025". Zubeldía estuvo en la tribuna viendo el encuentro ante el Atlético Goianiense.

LE GANÓ 3-1 A FULHAM Y AHORA DEBE ESPERAR EL PARTIDO DEL CITY.



LIVERPOOL GANA Y ES COLÍDER CON ARSENAL

Sigue peleando la Premier

LONDRES. Liverpool se rehizo de su reciente eliminación en la Europa League y derrotó 3-1 al Fulham para colocarse como colíder de la Premier League al finalizar la fecha 34.

Con estos tres puntos, el conjunto de Jürgen Klopp igualó al Arsenal de Mikel Arteta al frente de la Premier, con 74 puntos, por delante del Manchester City, con 73, pero con un partido menos al haber disputado el sábado las semifinales de la FA Cup.

Trent Alexander-Arnold (31), Ryan Gravenberch (52) y Diogo Jota (71) marcaron para los reds en un triunfo cómodo ante un Fulham que empató en el descuento de la primera parte, pero no pudo aguantar el ritmo de su rival tras el descanso.

Después de su sorprendente eliminación en los cuartos de la Europa League a manos del Atalanta, el Liverpool aspira a conseguir el campeonato liguero y así firmar un doblete esta temporada, tras ganar la Copa de la Liga a finales de febrero.

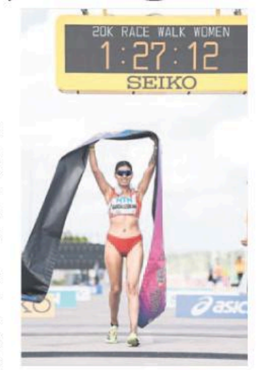
GANÓ EL ORO EN MUNDIAL POR EQUIPOS

Kimberly, el orgullo del Perú

Marchista se impuso en 20 km, en Turquía.

ANTALYA. Kimberly García no para de regalarle alegrías al Perú. Esta vez, la atleta huancaína ganó la medalla de oro en la prueba femenina de los 20 kilómetros, en el Mundial de Marcha Atlética por Equipos, que se realizó en Antalya, Turquía.

La atleta nacional logró un tiempo de 1 h 27 min 12 s para coronarse como la mejor del mundo. Completaron el podio la china Zhenxia Ma (1:27:55) y la brasileña Erica Sena (1:29:22).



KIMBERLY BRILLA COMO EL ORO.

La también marchista peruana Evelyn Inga quedó en el cuarto lugar y Mary Luz Andía quedó décima.

"Estuve muy tranquila desde que empecé, tenía mucha confianza en mí, solo era seguir las indicaciones del entrenador. Al final me pude recuperar porque había una compañera a mi lado, pero pude continuar. Queremos que el Perú sea potencia en marcha atlética. Todas las medallas que logro son para mi país", expresó García.

El Mundial de Marcha por Equipos es clasificatorio olímpico para el maratón de marcha por relevos mixtos, una de las novedades del atletismo para los Juegos Olímpicos de París 2024.

Ningunea a Vidal

Carlos Zambrano calentó la previa del partido de Alianza Lima con Colo-Colo al minimizar la presencia de Arturo Vidal en el Cacique. "¿Vidal? Me es indiferente, jugamos contra Colo-Colo", señaló el defensor.

Alianza Lima ya se encuentra en Santiago para enfrentar mañana (7:30 p. m.) a Colo-Colo por la tercera fecha del grupo A de la Copa Libertadores.



PERÚ INICIA CON COLOMBIA EN SUB-20

Quedó definido el fixture

La selección peruana femenina de fútbol sub-20 ya conoce el fixture del hexagonal final del Sudamericano de Ecuador, en el que luchará por clasificar al Mundial. La Bicolor, que quedó segunda en el grupo A, debutará mañana con Colombia, que terminó primero en el grupo B. Los otros partidos de Perú serán ante Argentina (26 abril), Venezuela (29 abril), Paraguay (2 de mayo) y Brasil (5 de mayo).

El torneo otorga cuatro cupos al Mundial, pero si Colombia queda entre los cuatro primeros, el quinto también clasificará, de manera que habría un cupo más para capturar.



APRENDIENDO EN CASA

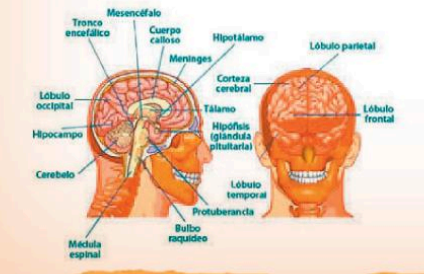
Los órganos vitales del cuerpo humano

El cerebro

EL DATO
Cuando llega un mensaje al cerebro procedente de cualquier parte del cuerpo, el órgano cerebral envía al organismo una comunicación sobre cómo reaccionar.

El cerebro es considerado el órgano más importante del cuerpo humano. Controla lo que pensamos y sentimos, cómo aprendemos y recordamos, y la forma en que nos movemos. También dirige muchas cosas de las que apenas nos damos cuenta, como el latido del corazón y la digestión de la comida. Piensa en el cerebro como una computadora central que tiene el control de todas las funciones de tu cuerpo.

Partes del cerebro. Este órgano está compuesto por tres grandes partes:



El prosencéfalo (cerebro anterior): es la parte más voluminosa y compleja.

El mesencéfalo (cerebro medio): situado debajo de la parte central del prosencéfalo, actúa como un maestro de ceremonias al coordinar todos los mensajes que llegan al cerebro y los que salen hacia la médula espinal.

El rombencéfalo (cerebro posterior): se encuentra debajo de la parte posterior del telencéfalo. Está formado por el cerebelo, el puente y el bulbo raquídeo (o médula oblongada).

PARTES DEL CEREBRO

Lóbulo frontal
Lóbulo parietal
Lóbulo occipital
Lóbulo temporal
Cerebelo
Médula espinal

Curiosidades de nuestro cerebro

El cerebro no está completamente formado hasta los 25 años. Su desarrollo comienza desde la parte posterior y avanza hacia el frente.

La información de dicho órgano viaja hasta una impresionante velocidad de 431 kilómetros por hora.

Asimismo, el cerebro humano consta de alrededor de 86 000 millones de neuronas.



la palabra

Quietud

Etimología	Proviene del latín 'quietudo'.
Concepto	Carencia de movimientos. Que hay sosiego, reposo.
Sinónimo	Inmovilidad, inacción, tranquilidad, calma, serenidad.
Antónimo	Movimiento, actividad, inquietud, intranquilidad.
Inglés	Se escribe 'stillness' y se pronuncia 'estilnes'.



¿Sabías que...?



- Para quitar el sudor y la suciedad, los romanos se cubrían con aceite. Luego se pasaban un raspador especial de metal, madera o hueso llamado estrígil.
- Los pueblos bárbaros no eran salvajes, se les llamaba así porque estaban fuera de las fronteras de Roma y Grecia.

MIS TAREAS | Literatura

Miguel de Cervantes Saavedra

PROFESIÓN: escritor, poeta, dramaturgo y soldado.
OBRA MÁS FAMOSA: El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha.



Miguel de Cervantes Saavedra nació en Alcalá de Henares, Madrid, el 29 de setiembre de 1547. Él fue un soldado y escritor español. A los 21 años, Cervantes Saavedra se trasladó a Madrid para trabajar como militar, momento en el que comenzó a escribir poesía y teatro. En 1605 redactó la primera parte de El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha y 10 años después publicó la segunda. Esta es la obra cumbre del idioma español.

Cuida tu bolsillo
La medida económica más importante que puede tomar un consumidor es cerciorarse de que su contrato y su tarifa están adecuados a su consumo y vida doméstica.



La tendencia
Ganar dinero con el negocio de la organización al estilo Marie Kondo.

Saca números
¿Qué es una deuda? Contraer una deuda supone asumir la obligación de devolver unos fondos obtenidos mediante la aportación de terceros.



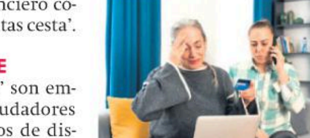
¡OJO CON ESTA MODALIDAD! NO CONFÍES EN PRESTAR TU CUENTA

‘Cuentas cesta’: un nuevo tipo de fraude

Si prestas tu cuenta para recibir depósitos de desconocidos, podrías estar metido en un delito.

Zoraida Peña H.


LOS DUEÑOS DE LAS CUENTAS SE CONVIERTEN EN ‘MULAS FINANCIERAS’.



Una nueva modalidad de fraude financiero viene ganando fuerza y tú podrías ser parte de ello sin saberlo.

Si eres de las personas que ‘presta’ su cuenta bancaria a algún familiar, amigo o conocido para recibir depósitos de individuos desconocidos y luego hacer transacciones cuyo destino final no sabes, entonces podrías estar involucrándote en un fraude financiero conocido como ‘cuentas cesta’.

NO SEAS CÓMPLICE

Las ‘cuentas cesta’ son empleadas por defraudadores para reunir fondos de distintas víctimas y obtener información confidencial de los usuarios con el fin de realizar transferencias hacia una cuenta central.

Frecuentemente, ocurre cuando un usuario cede voluntariamente su cuenta bancaria, sin saber el verdadero propósito de su uso: la estafa. Entonces funciona como una ‘cesta’ que almacena distintas transferencias, lo que los hace partícipes no conscientes en una cadena de transacciones fraudulentas.

Ahorrando

Andrés Flores (*)

LA IMPORTANCIA DE ARMAR UN PRESUPUESTO

En el camino de tener unas finanzas personales saludables, el presupuesto juega un rol fundamental. Estos son cinco motivos que explican por qué:

1. Permite llevar un control de gastos: así se recorta aquellos que no son tan necesarios.
2. Favorece el ahorro: conocer y planificar tus gastos facilita destinar una parte de tus ingresos a un fondo para alguna meta.
3. Evita deudas: teniendo claridad de tus ingresos y gastos puedes evitar desembolsar más de lo que ganas y ponerte en aprietos.
4. Incentiva la planificación financiera: te ayuda a establecer metas alcanzables.
5. Reduce el estrés financiero: te da el control sobre tus finanzas y la tranquilidad de que las estás manejando correctamente.

* Asesor de finanzas personales

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Pimiento relleno

INGREDIENTES
- 4 pimientos medianos.
- 1/2 kg de carne molida.
- 4 tajadas de queso fresco.
- 2 huevos duros.
- 1 cebolla pequeña.
- 3 cdas. de maní tostado.
- 1/4 tz. de arveja fresca.
- Aceite vegetal.
- 1 cdta. de ajo molido.
- 1 cdta. de ají colorado molido.
- Sal, pimienta, orégano y perejil al gusto.

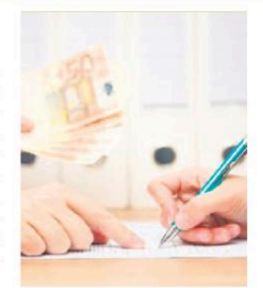
PREPARACIÓN
Cortar la parte superior de los pimientos y retirar las semillas. Sofreír en aceite la cebolla en cuadritos, el ajo y el ají colorado. Agregar sal, pimienta y orégano. Dorar bien. Añadir la carne molida, el queso y los huevos picados. Una vez listo, rellenar los pimientos, espolvorear perejil picado y tapar con la parte superior del pimiento que se cortó. Poner en una olla con un poco de agua y cocinar a baño maría a fuego bajo por 20 minutos. Servir con arroz.

Secreto del chef
Si deseas puedes poner como acompañamiento unas papas doradas.

TIPS

1 ¿QUÉ ES EL INTERÉS EFECTIVO?

Es una forma de ahorro e inversión que permite obtener un rendimiento progresivo con el paso del tiempo. A diferencia del interés simple, que se calcula sobre el capital inicial, el efectivo capitaliza los intereses generados, lo que crea un efecto multiplicador en los rendimientos.



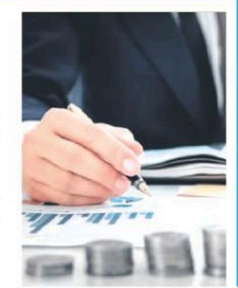
2 INVIERTE EN TU DESARROLLO

Como emprendedor, tu crecimiento personal y profesional es fundamental para el éxito a largo plazo de tu negocio. Dedica tiempo y recursos a la formación, el aprendizaje continuo y el desarrollo de habilidades, ya que te ayudan a liderar y gestionar eficazmente tu empresa y obtener el éxito que esperas.



3 REPARTE TU SUELDO ENTRE 50, 30 Y 20%

Esta es la regla del 50-30-20 para repartir y organizar tus ingresos de manera que te alcance para pagar deudas, desembolsos y ahorrar. Destina el 50% a los gastos fijos: casa, agua, luz, teléfono, transporte, internet. El 30% a los prescindibles como actividades de ocio. Y el 20% al ahorro o fondo de emergencia.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Estado crítico

—¿Doctor, cómo está mi suegra?

—Está en estado crítico.

—Como siempre, criticando todo la vieja.

acertijo

¿Es mortal?

¿La inyección de aire en las venas es mortal?

Sudoku

				7		6		8
7		3	9		6		5	
4		5		1		9		
			5	2	9	4		3
	3				1			
1	2	4					6	9
2				3			8	5
6		8			7			4
		7	8		2	1		

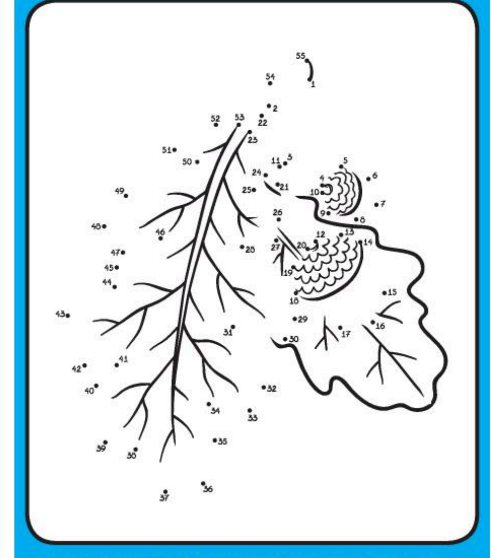
¿Quién lo dijo?

"La señal de que no amamos a alguien es que no le damos todo lo mejor que hay en nosotros."

- Franz Grillparzer
- Michael Jackson
- Steven Tyler



A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

MADERA
CAMELIA
JONAS BROTHERS
AGOSTO MOONSAC
PRAGA DEAR
ATRAR RANDY
NOEL ALCE
FERRO CLON
IDEAR HAND
LENTA ERTE
ANYA STAIR LATA
JUAN GABRIEL
CALMA
ANUAL

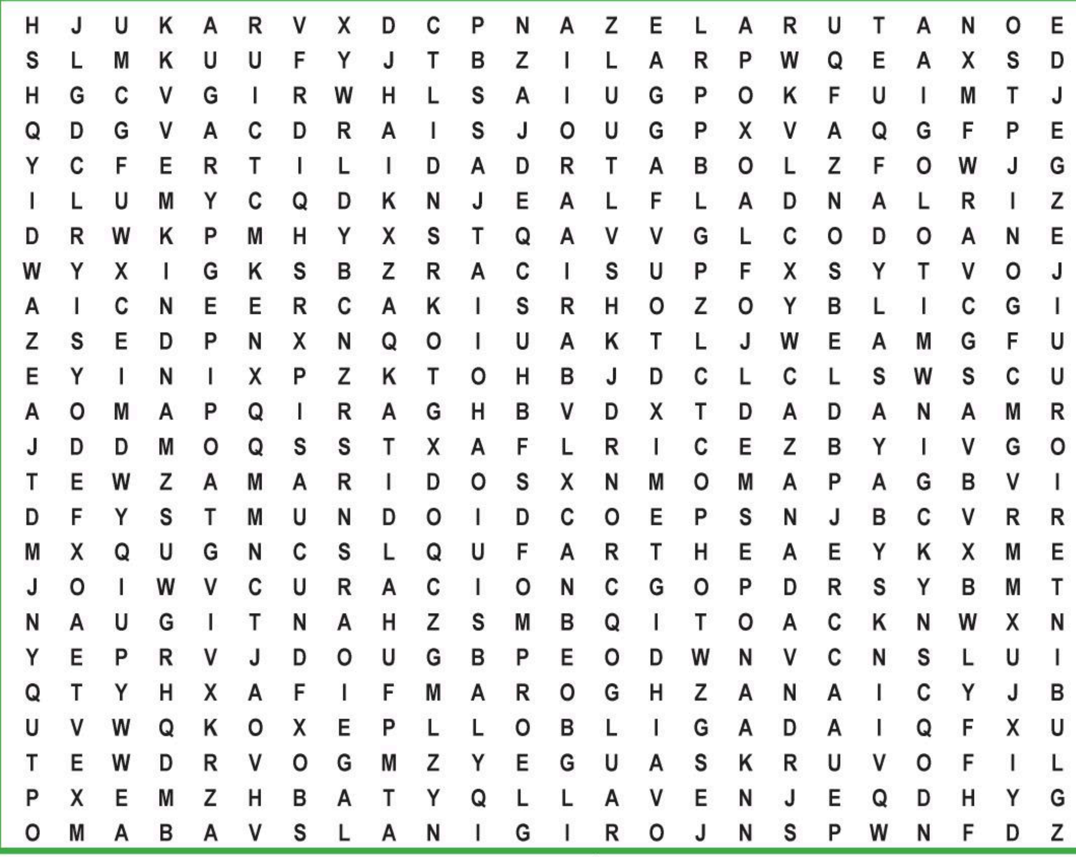
C	N	D	K	A	X	G	Y	B	V	P	D	Q	P	B	L	T	R	U	R	S	F	E	Z
J	O	U	W	E	F	V	R	E	H	I	U	Q	P	N	O	I	C	A	D	N	U	F	A
G	L	L	C	B	I	V	F	N	R	V	A	E	S	C	N	Y	L	E	H	T	A	M	D
J	O	A	W	O	L	I	U	E	O	B	R	X	R	V	R	U	D	Z	J	A	E	N	F
P	C	S	W	N	H	E	Y	F	V	X	T	E	K	T	T	L	M	A	I	R	D	Z	N
P	P	D	G	A	U	N	P	A	F	R	E	F	K	I	A	G	S	D	N	C	R	X	B
O	M	R	O	J	U	T	W	C	Y	E	S	M	T	T	P	S	E	E	F	R	A	A	J
M	A	W	I	O	U	O	G	T	N	Y	A	Z	V	H	K	G	A	A	R	N	C	Y	B
O	I	M	L	V	E	R	J	O	D	T	N	X	Z	V	O	C	O	Y	N	A	X	S	V
S	R	P	P	Z	I	J	U	R	N	F	O	E	H	K	W	N	D	A	E	A	L	N	J
Y	E	A	C	A	G	L	H	A	X	D	S	F	O	T	U	M	I	H	S	M	M	E	Y
N	S	S	V	Z	R	A	E	S	F	Q	P	G	T	W	C	I	J	N	D	O	B	O	I
L	P	C	U	Y	B	A	O	G	F	G	V	X	B	N	Q	T	M	E	F	O	I	Z	R
V	I	C	P	I	R	R	R	U	I	X	S	I	R	E	P	O	L	N	Z	A	W	D	Y
B	N	P	T	R	I	G	B	J	L	O	K	O	U	Q	C	L	S	D	E	S	M	X	B
N	O	A	Z	P	O	A	W	I	E	X	M	N	J	V	C	O	B	A	Z	A	H	Y	Q
O	B	T	M	L	P	T	F	R	S	P	N	Y	A	W	L	G	E	Z	N	S	U	O	J
A	K	A	Q	G	V	T	E	E	T	A	S	P	S	M	N	I	B	K	H	I	I	A	F
G	V	X	Y	D	U	J	O	G	R	Y	G	B	S	E	L	A	R	B	M	U	L	N	Z
G	A	S	A	R	B	O	L	P	I	T	V	R	O	L	J	W	S	A	H	E	Z	O	I
M	H	T	K	V	D	R	P	G	Q	A	N	Y	A	B	G	V	X	O	S	W	T	R	C
A	N	K	J	U	M	E	D	Z	P	Q	Y	L	F	S	C	O	G	Y	T	E	D	L	P
Q	C	G	H	J	U	V	X	F	R	W	S	B	I	Z	M	A	N	P	I	O	S	A	Y
F	W	G	X	L	R	N	H	E	T	M	K	U	C	Z	R	D	Q	J	B	S	B	R	H

9	3	7	8	5	2	1	6	4
5	4	6	9	1	7	2	3	8
8	2	1	4	6	3	7	5	9
4	1	8	2	9	5	6	7	3
6	5	2	7	3	4	9	8	1
7	9	3	6	8	1	4	2	5
1	8	4	5	2	6	3	9	7
3	6	9	1	7	8	5	4	2
2	7	5	3	4	9	8	1	6

El acertijo: el primer científico de la historia fue un personaje cuyo nombre no resulta demasiado familiar para la mayoría: se trata de William Whewell, filósofo, teólogo y científico británico que murió hace menos de 160 años.

¿Quién lo dijo?: Oscar Wilde.

Sopa de letras



H	J	U	K	A	R	V	X	D	C	P	N	A	Z	E	L	A	R	U	T	A	N	O	E
S	L	M	K	U	U	F	Y	J	T	B	Z	I	L	A	R	P	W	Q	E	A	X	S	D
H	G	C	V	G	I	R	W	H	L	S	A	I	U	G	P	O	K	F	U	I	M	T	J
Q	D	G	V	A	C	D	R	A	I	S	J	O	U	G	P	X	V	A	Q	G	F	P	E
Y	C	F	E	R	T	I	L	I	D	A	D	R	T	A	B	O	L	Z	F	O	W	J	G
I	L	U	M	Y	C	Q	D	K	N	J	E	A	L	F	L	A	D	N	A	L	R	I	Z
D	R	W	K	P	M	H	Y	X	S	T	Q	A	V	V	G	L	C	O	D	O	A	N	E
W	Y	X	I	G	K	S	B	Z	R	A	C	I	S	U	P	F	X	S	Y	T	V	O	J
A	I	C	N	E	E	R	C	A	K	I	S	R	H	O	Z	O	Y	B	L	I	C	G	I
Z	S	E	D	P	N	X	N	Q	O	I	U	A	K	T	L	J	W	E	A	M	G	F	U
E	Y	I	N	I	X	P	Z	K	T	O	H	B	J	D	C	L	C	L	S	W	S	C	U
A	O	M	A	P	Q	I	R	A	G	H	B	V	D	X	T	D	A	D	A	N	A	M	R
J	D	D	M	O	Q	S	S	T	X	A	F	L	R	I	C	E	Z	B	Y	I	V	G	O
T	E	W	Z	A	M	A	R	I	D	O	S	X	N	M	O	M	A	P	A	G	B	V	I
D	F	Y	S	T	M	U	N	D	O	I	D	C	O	E	P	S	N	J	B	C	V	R	R
M	X	Q	U	G	N	C	S	L	Q	U	F	A	R	T	H	E	A	E	Y	K	X	M	E
J	O	I	W	V	C	U	R	A	C	I	O	N	C	G	O	P	D	R	S	Y	B	M	T
N	A	U	G	I	T	N	A	H	Z	S	M	B	Q	I	T	O	A	C	K	N	W	X	N
Y	E	P	R	V	J	D	O	U	G	B	P	E	O	D	W	N	V	C	N	S	L	U	I
Q	T	Y	H	X	A	F	I	F	M	A	R	O	G	H	Z	A	N	A	I	C	Y	J	B
U	V	W	Q	K	O	X	E	P	L	L	O	B	L	I	G	A	D	A	I	Q	F	X	U
T	E	W	D	R	V	O	G	M	Z	Y	E	G	U	A	S	K	R	U	V	O	F	I	L
P	X	E	M	Z	H	B	A	T	Y	Q	L	L	A	V	E	N	J	E	Q	D	H	Y	G
O	M	A	B	A	V	S	L	A	N	I	G	I	R	O	J	N	S	P	W	N	F	D	Z

EPONA

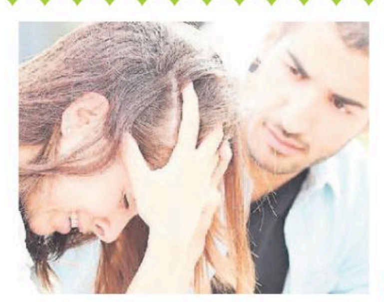
- AGUA
- ALMAS
- ANTIGUA
- CABALLOS
- CELTA
- CREENCIA
- CURACIÓN
- DIOSA
- EDAIN
- EPONA
- FERTILIDAD
- FORMA
- GALA
- GUÍAS
- INTERIOR
- IRLANDA
- LLAVE
- MANADA
- MAPA
- MARIDO
- MITOLOGÍA
- MUNDO
- NATURALEZA
- OBLIGADA
- ORIGINAL
- PALACIO
- VISITAS
- YEGUA

Consultorio sentimental

Mi pareja me quiere dejar por otra

CLAUDIA (37). Doctora Cora, hace unos días miré el teléfono de mi novio porque últimamente le notaba muy raro conmigo y no me mira con la pasión de antes.

Fue en ese momento que me encontré con una conversación que tuvo con una amiga, en la que le contaba que quería dejar la relación conmigo porque había conocido a una chica mucho menor y que le hacía sentir cosas nuevas. En ese instante, mi mundo se vino abajo y tenía un dolor que no se iba a curar con nada. No sé qué voy a hacer cuando él me diga que se acabó lo nuestro. ¡Ayúdeme, por favor, doctora!



RESPUESTA

Querida Claudia, no puedes obligar a una persona a que esté contigo si realmente no te quiere. Es claro que lo que tuvieron en un comienzo se fue diluyendo con el paso de los meses por culpa de ambos. Lo mejor sería que hables con él y le digas que es mejor que sigan por caminos separados. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

TELF: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Propón hoy mismo a tu pareja que te ayude a mantener a diario los hábitos de comer sano que también le beneficiarán.
Tu color: rosado — Tu número: 4

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Es una jornada con muchos aspectos a tu favor. Cuando los vayas descubriendo, tus dolencias irán desapareciendo.
Tu color: celeste — Tu número: 11

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Estás volcado en el trabajo, aunque este tema tampoco te llena por completo y podría causarte problemas con tu pareja.
Tu color: fucsia — Tu número: 2

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Una buena racha puede durar muchísimo tiempo y, en tu caso, vas encaminado a ello. No pierdas tu tiempo con algunos temores.
Tu color: turquesa — Tu número: 5

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
Sorprende a tu pareja con un paseo romántico, un almuerzo en algún lugar entrañable o una cenita a la luz de las velas.
Tu color: morado — Tu número: 10

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
Tus amigos están deseando un encuentro, así que, aunque no tengas ganas de salir de casa, haz un esfuerzo y reúnete con ellos.
Tu color: plomo — Tu número: 9

Libra 24 SET. - 23 OCT.
Tu trabajo y tu economía están bien encaminados. Tienes que acabar de concretar esos planes y ponte manos a la obra.
Tu color: blanco — Tu número: 1

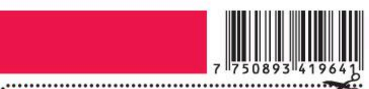
Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
Da hoy el primer paso para que tu ilusión se haga realidad y a diario encuentres en casa el refugio que buscas.
Tu color: marrón — Tu número: 6

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Te esperan unas horas intensas y quizá te quede poco tiempo para relajarte, pero debes intentarlo por todos los medios.
Tu color: negro — Tu número: 8

Capricornio 22 DIC. - 20 ENE.
Está esperando con ansias algún gesto tuyo que le permita dar un paso adelante para confesarte su amor.
Tu color: azul — Tu número: 7

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
Respira hondo y piensa que todo lo que se puede recuperar tiene una importancia relativa, así que ármate de paciencia.
Tu color: rojo — Tu número: 12

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
Piensas en aquel que podría secundarte, pero cuando te viene alguien a la cabeza lo descartas porque no le tienes la confianza suficiente.
Tu color: amarillo — Tu número: 3



DE NATURALEZA APACIBLE Y TRANQUILA (FEM.)
CANAL DE SUSCRIPCIÓN POR CABLE DE EE.UU
TEXTO MÁS ANTIGUO Y SAGRADO DE LOS JUDÍOS
REGIÓN SITUADA ALREDEDOR DE LOS MONTES URALES
'CARPA' EN INGLÉS
SUD-SUDESTE
ESTADIO DE ALIANZA LIMA
FILME CON GAEL GARCÍA BERNAL '.... PERROS'
'GORDO' EN INGLÉS
TEMA DE CAMILO 'VIDA DE ....'
PAÍS EN MEDIO ORIENTE
RÍO AFLUENTE DEL LAGO TITICACA
BROMO
TECLA DE ALTERNATIVA DE UN TECLADO
UNO DE LOS REYES MÁS INICUOS DE ISRAEL
DELANTERO URUGUAYO, EDINSON ....
IGUALDAD EN LA ALTURA
'AYUDA' EN INGLÉS
POSTRE TRADICIONAL, LECHE ....
TEMA DE ADELE, 'SET .... TO THE RAIN'
RELATIVO A LA VÍA
ERROR GRANDE Y SIN DISCULPA
CANTA 'MY HAPPY ENDING' .... LAVIGNE
DOMINIO WEB DE ARGENTINA
MOMIA MOCHICA, '.... DE CAO'
CLUB DE FÚTBOL DE SAN PETERSBURGO, FC ....
FÉRETRO, SARCÓFAGO
FUTBOLISTA DEL LIVERPOOL, LUIS ....
YODO
'ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS'
CANTA 'VERANO TRAIDOR' .... PALMA E VAMPIROS
PLATO DE FIDEOS JAPONÉS
POEMA LÍRICO
LÍDER DE SON TENTACIÓN, PAULA ....
'UNO' EN NÚMEROS ROMANOS
FUE UNA AEROLÍNEA CHILENA, ... AIRLINES
'TIERRA' EN INGLÉS
PROVINCIA DE ICA
'ROBLE' EN INGLÉS
TEMA DE JUAN LUIS GUERRA '25 HORAS ....'
TEMA DE GRUPO FRONTERA '.... SE VA'
CÓLERA, ENOJO
FUE SOPRANO PERUANA 'LA PRINCESA INCA'
ALABANZA, ELOGIO, ENCOMIO
ENANITOS VERDES, '.... SIGO CANTANDO'
HÉROE DE MARVEL COMICS, ... MAN
AZUFRE
ECHAR, ARROJAR, LANZAR
HIJA DE HOMERO Y MARGE SIMPSON
MODELO PERUANA, SAMANTHA ....
TEMA DE MANÁ, 'EN EL MUELLE DE SAN ....'
LEY CÓSMICA DE CAUSA Y EFECTO DEL HINDUISMO
TEMA DE JUSTIN BIEBER 'WHAT DO YOU ....?
'LO QUE NO .... , ENGORDA'
TEMA DE QUEEN 'WE .... THE CHAMPIONS'
TEMA DE SEGUNDO ROSERO 'CANCIÓN DEL ....'
CAPITAL DE MONGOLIA, ... BATOR

LA ÚLTIMA

■ **NUEVA YORK.** Starbucks anunció que los vasos de sus bebidas frías han sido sometidos a un rediseño que cuida el medio ambiente, ya que utiliza hasta un 20% menos de plástico.



Mujer cruza 17 países en su carro

■ **LONDRES.** La creadora de contenido Pelumi Nubi emprendió un viaje en solitario desde Londres hasta Lagos, Nigeria, en su querido Peugeot 107 morado.

Más de dos meses y un aterrador accidente de tráfico después, la joven de 29 años fue recibida como una heroína al llegar a la ciudad más grande de la nación de África Occidental tras recorrer 17 países, entre ellos Francia, Marruecos, Senegal y Sierra Leona.

"Fue una aventura increíble, llena de sorpresas hermosas", comentó.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional

www.perezalbela.pe ☎ 225 2326 ✆ 936 833 737 @perezalbela

Trata la gastroenteritis naturalmente

La gastroenteritis es una inflamación del estómago y los intestinos causada por una infección viral o bacteriana. Los síntomas incluyen diarrea, vómitos, dolor abdominal y fiebre. Suele transmitirse a través de alimentos o agua contaminados, contacto persona a persona o con superficies contaminadas. La mayoría de los casos se resuelven por sí solos en unos pocos días. Para aliviar síntomas ten en cuenta lo siguiente:

-Hidratación: la pérdida de líquidos debido a la diarrea y los vómitos puede llevar rápidamente a la deshidratación. Es crucial beber líquidos como agua, caldos claros o soluciones de rehidratación oral.

-Jengibre: es conocido por sus propiedades antináuseas. Beber té de jengibre o masticar un trozo crudo puede calmar el estómago.

-Arroz blanco: es un alimento básico durante los trastornos digestivos. Fácil de digerir, ayuda a estabilizar el tránsito intestinal sin irritar el estómago.

-Plátano: son suaves, fáciles de digerir y ricos en potasio, un electrolito que se pierde a menudo durante la gastroenteritis. También contribuyen a endurecer las heces.

-Papa: ya sea cocida o aplastada, es un alimento suave para el estómago. Puede ayudar a absorber el exceso de ácido en este y es fácil de digerir.

-Té de manzanilla: tiene propiedades antiinflamatorias y calmantes para el sistema digestivo. Beber té de manzanilla reducirá los calambres y la incomodidad abdominal.

-Yogur natural: es rico en probióticos, beneficiosos para restablecer el equilibrio de la flora intestinal después de la gastroenteritis.

-Compota de manzana: es otro alimento suave, fácil de digerir y que puede ayudar a calmar el estómago.

-Tostadas: el pan tostado, sin mantequilla o mermelada, es un alimento básico en caso de gastroenteritis. Es fácil de digerir y no irrita el sistema digestivo.